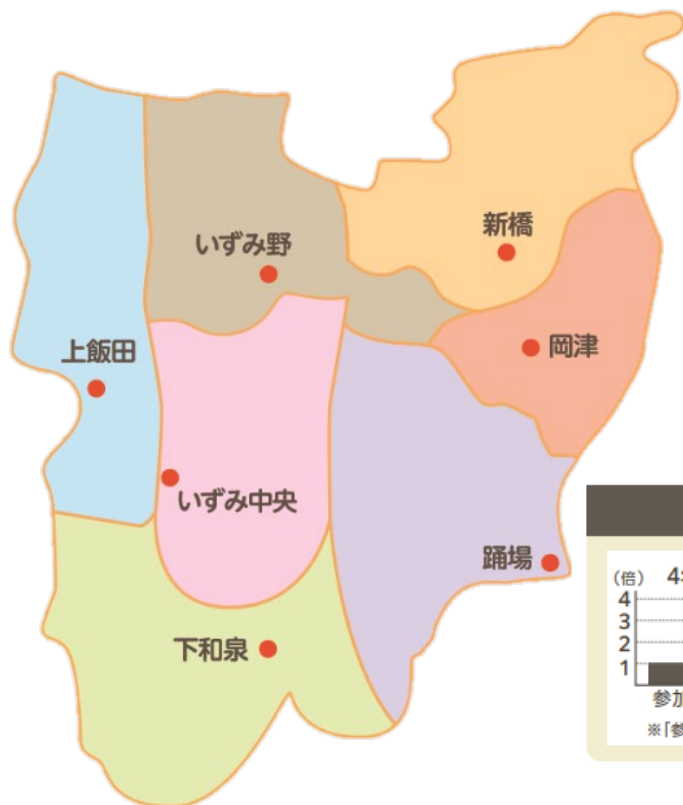




# 元気の秘訣！ お役立ちガイド



## 泉区内地域ケアプラザエリア



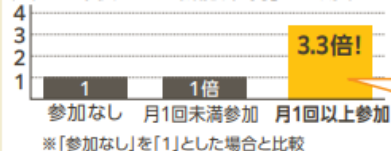
こころとからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- ・1日1回以上の外出
- ・週1回以上は、友人・知人などと交流
- ・楽しさややりがいのある活動に参加

このリーフレットには地域の活動がたくさん掲載されています。自分に合った活動を見つけて参加してみてください。

### 社会活動等への参加は元気の秘訣

(倍) 4年後の生活機能「維持」への効果



※「参加なし」を「1」とした場合と比較

“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典：Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所

エリア	住 所	電話番号	FAX番号
上飯田地域ケアプラザ	上飯田町1338-1	802-8200	802-6800
下和泉地域ケアプラザ	和泉が丘1-26-1	802-9920	802-9927
踊場地域ケアプラザ	中田東1-4-6	801-2920	801-2923
いずみ中央地域ケアプラザ	和泉中央北5-14-1	805-1700	805-1798
新橋地域ケアプラザ	新橋町33-1	813-3877	813-3380
いずみ野地域ケアプラザ	和泉町6214-1	800-0322	800-0324
岡津地域ケアプラザ	岡津町1228-3	812-0685	812-0802

## もっと取り組む! 続ける! フレイル予防!

区役所や地域ケアプラザでは、フレイル予防について学び、続けるためのお手伝いを行っています。各エリアの活動を一部紹介します。

- フレイル予防について講演会やイベントで学ぶ
- 身近な地域で活動しているグループに参加
- ボランティア活動を通じて地域に貢献 など

### 下和泉地域ケアプラザエリア

#### 気軽に立ち寄れる体操教室

下和泉地域ケアプラザ  
第3月曜日  
13:00~14:00

座ってできる体操です。偶数月は体操の後、ミニ講座&フリートークの時間を持ちます。



### いずみ中央地域ケアプラザエリア

#### にれの木会

和泉中央連合自治会館  
第1・3木曜日  
13:30~15:30

体操教室の「にれの木会」です。参加お待ちしております。

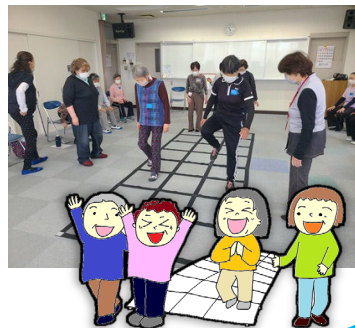


### 上飯田地域ケアプラザエリア

#### ふまねっと「ふみづき」

上飯田地域ケアプラザ  
第2月曜日  
9:30~11:30

体調や体力に合わせて、自分のペースで無理なく始められます。



### 踊場地域ケアプラザエリア

#### 中田友遊会

中田町会館  
第2木曜日  
13:30~15:00

高齢者の孤立解消の為に20年間続けて開催しています。



### 新橋地域ケアプラザエリア

#### ぴんころラジオ体操

憩いのまほろば  
(中丸家長屋門前)  
第1・3火曜日  
10:00~10:15  
(7・8・1月休会)  
ラジオ体操後はコミュニティの場になっています。



### いずみ野地域ケアプラザエリア

#### ストレッチ教室

いずみ野地域ケアプラザ  
第1月曜日  
①10:00~11:00  
②13:00~14:00

体を動かすことに不安のある方、まずはストレッチで体を動かしてみませんか?



### 岡津地域ケアプラザエリア

#### 岡津サロン

岡津地域ケアプラザ  
第2水曜日  
9:30~11:30

サロン、歌声交流等を行っています。



## 主な区民利用施設

エリア	施設名	住 所	電話番号	FAX番号
上飯田	上飯田地区センター	上飯田町3913-1	805-5188	805-5189
	いちょうコミュニティハウス	上飯田町3220-4(旧いちょう小学校内)	804-4799	804-4799
下和泉	下和泉地区センター	和泉が丘1-26-1	805-0026	805-0028
	みなみコミュニティハウス	和泉町987(中和田南小学校内)	805-3339	805-3339
踊場	立場地区センター	中田北1-9-14	801-5201	805-1954
	しらゆり集会所	中田東1-41-1	804-3779	804-3779
	中田中央公園	中田町2989	805-0511	805-0511
	葛野コミュニティハウス	中田南5-51-1(葛野小学校内)	805-0487	805-0487
	中田コミュニティハウス	中田南4-4-28(中田小学校隣)	802-2244	802-4960
いずみ中央	泉区民文化センター(テアトルフォンテ)	和泉中央南5-4-13	805-4000	805-4100
	泉公会堂	和泉中央北5-1-1	800-2570	800-2514
	泉区福祉保健活動拠点「泉ふれあいホーム」	和泉中央南5-4-13	802-2150	804-6042
	泉区ボランティアセンター	和泉中央南5-4-13	802-2150	804-6042
	中和田コミュニティハウス	和泉中央南4-9-1(中和田小学校内)	805-1401	805-1401
	いずみ区民活動支援センター	和泉中央北5-1-1(泉区役所1階)	800-2393	800-2518
新橋	新橋コミュニティハウス	新橋町33-1(新橋地域ケアプラザ併設)	392-5538	392-5548
いずみ野	泉図書館	和泉町6207-5	801-2251	801-2256
	いずみ野コミュニティハウス	和泉町6211(いずみ野小学校内)	805-3901	805-3901
岡津	中川地区センター	桂坂4-1	813-3984	813-3986
	泉スポーツセンター	西が岡3-11 <small>〔R7.9.1~R8.3.31(予定)まで工事に伴い全館休館〕</small>	813-7461	813-7463
	老人福祉センター横浜市泉寿荘	西が岡3-11	813-0861	813-0862
	西が岡コミュニティハウス	西が岡3-12-11(西が岡小学校内)	814-4050	814-4050

## 泉区シニアクラブ連合会

泉区上飯田町1331番地市営上飯田団地6号棟106号室

平 日：9:00~16:00 定休日：土日祝日、年末年始

MAIL： [izumikushiren@gmail.com](mailto:izumikushiren@gmail.com)

趣味などを通して仲間との楽しいひと時を過ごしたり、生きがいと健康づくり、スポーツや新しい学習の機会が増えます。

これまでの仕事や積み重ねた経験を生かし、日常のちょっとしたお手伝いをしたり、地域の仲間がお互いに安心した生活ができるよう、支えあい交流しています。

お問い合わせ

横浜市泉区高齢・障害支援課

TEL.045-800-2434 FAX.045-800-2513



# フレール予防!



## フレールとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

**!** 気をつけて! 実は、あなたも隠れフレールかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、

- フレール予備群 31.6%
- フレール 13.9%

(出典:健康とくらしの調査2019年)



## 日々の暮らしぶり フレールチェック

あなたの現在の健康状態はいかがですか?

各項目をチェックして、当てはまる項目のフレール予防のポイントを確認しましょう。

●以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<b>運動</b> 動き続けていくためのからだづくり
●この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど)	<input type="checkbox"/> はい	<b>口腔</b> 噛む力・飲み込む力を保つ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<b>栄養</b> しっかり食べて健康なからだづくり
●6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	
●1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
●週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>社会参加</b> 外出・交流・参加で人や地域とつながる
●ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<b>こころの健康</b>
●毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか	<input type="checkbox"/> はい	
●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<b>認知機能</b>
		<b>健康と医療</b>